

УДК 159.99

**О. Ю. Хованець**

## **ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ В ЗАРУБІЖНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ**

*У статті розглянуто особливості зарубіжних підходів (диспозиційного, ситуативного, екзистенційного, когнітивного та біхевіористичного) до вивчення феномену життєстійкості, її компонентів та взаємозв'язків з іншими психічними особливостями. Наведено аналіз основних робіт із цієї проблеми. Зокрема, виявлено особливості впливу життєстійкості на психологічне благополуччя, стресостійкість, самоефективність, локус контролю, копінг-стратегії, переживання власної компетентності. Досліджено роль життєстійкості в соціальній комунікації, побудові кар'єри, професійній діяльності.*

**Ключові слова:** життєстійкість, стрес, стресостійкість, копінг-стратегії, локус контролю.

*В статье рассматриваются особенности зарубежных подходов (диспозиционного, ситуативного, экзистенциального, когнитивного и биhevиористического) к изучению феномена жизнестойкости, её компонентов и связи с другими психическими особенностями. Приведён анализ основных работ, касающихся данной проблемы. В частности, выделены особенности влияния жизнестойкости на психологическое благополучие, стрессоустойчивости, самоэффективность, локус контроля, копинг-стратегии, переживание собственной компетентности. Исследована роль жизнестойкости в социальной коммуникации, построении карьеры, профессиональной деятельности.*

**Ключевые слова:** жизнестойкость, стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии, локус контроля.

*In this article presents the peculiarities to the foreign study of the hardiness (dispositional, situational, existential, cognitive and behavioral approach), its components and interconnection with other psychological phenomena. It gives the theoretical analysis of the main achievements in this field. In particular, this paper reveals*

*the impact of hardiness on psychological well-being, stress resistance, self-efficacy, locus of control, coping strategies, experience of own competence. The role of hardiness in social communication, career building and professional activity is analysed.*

**Key words:** *hardiness, stress, stress resistance, coping strategies, locus of control.*

**Постановка проблеми.** У сучасному світі людині часто доводиться зіштовхуватися з несприятливими економічними, соціальними і міжособистісними обставинами, постійним психологічним та інформаційним тиском. У таких умовах особливо важливою стає здатність адаптуватися до умов середовища, які постійно змінюються, витримувати щоденні стреси, гнучко пристосовуватися до різноманітних викликів і загроз та підтримувати взаємодію з близькими і друзями. Тому подібні процеси стали об'єктом особливої уваги з боку психологів, соціологів, медиків та педагогів.

Звідси бере свій початок вчення про життєстійкість – один із психологічних компонентів здоров'я людини, від якого залежить уміння зберігати хороше самопочуття і внутрішню рівновагу, ефективно діяти в ситуації невизначеності та адекватно реагувати на виклики світу. Це явище, а також зв'язки між ним та іншими особливостями особистості, вивчали в руслі екзистенційної, особистісної, клінічної, вікової та соціальної психології. Водночас більшість із цих праць належить зарубіжним ученим, через що досі лишається деяка семантична невизначеність у понятті «життєстійкість». Це і зумовило актуальність дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Основні теоретичні положення щодо життєстійкості як особистісного феномену викладено у працях С. Мадді, Д. Кошаба, С. Кобейси, К. Карвера, Н. Хаана, С. Хобфолла, М. Мооса, Д. Кутейля, К. Петерсона, М. Селігмана та ін. Зокрема, життєстійкість трактують як інтегративну якість особистості, узгоджену із звичним рівнем активації психіки [1], особистий когнітивний стиль, який допомагає зберігати хороше самопочуття, працездатність і підтримувати внутрішній баланс навіть під час тривалого впливу стресових чинників [10], здатність людини до психологічної живучості та ефективної діяльності, пов'язану із успішним подоланням життєвих стресів [6], рівень спроможності особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи водночас внутрішню збалансованість та здат-

ність до ефективної діяльності [8]. При цьому необхідно розмежовувати поняття «життестійкість» (hardiness) і «життєздатність» (resilience), оскільки остання є швидше біологічним феноменом, однією з базових характеристик, яка забезпечує виживання у навколишньому середовищі [2].

Лонгітюдні дослідження, проведені Н. Гармезі та Е. Вернер, показали, що життестійкість особистості залежить від певних умов, наявних на етапі раннього дитинства. Так, діти, які переживали матеріальні складнощі, розлучення батьків, часті переїзди, серйозні хвороби (власні або ж когось із близьких), проте водночас мали сформовану батьками установку про свою значимість, прагнення досягти чогось, високі життєві цілі, виховувались як упевнені, з високим рівнем домагань, володіли вищим рівнем життестійкості, аніж решта [2]. Таким чином, «правильно» пережитий дитячий стрес є запорукою успішного розвитку життестійкості та особистісним ресурсом, а людина, яка не має подібної основи, часто губиться, опиняючись у складних, кризових життєвих обставинах, схильна до віктимної поведінки [10].

С. Мадді виділив такі компоненти життестійкості, як залученість (переконавання в тому, що особистісна участь у подіях є можливістю відкрити для себе щось нове, отримання задоволення від власної діяльності і взаємодії з навколишнім середовищем), контроль (активна життєва позиція, пошук шляхів впливу на негативні фактори середовища, впевненість у значущості власного вибору) та прийняття ризику (особистісний розвиток внаслідок засвоєння знань, отриманих під час соціальної взаємодії та подальшого їх використання) [1]. Ці складові є досить автономними, проте від їх вираженості залежить те, чи буде людина високоактивною (тобто прагнути не лише задовольняти біологічні потреби та грати соціальні ролі, але й розуміти власний психологічний стан, глибоко усвідомлювати мотиви власної поведінки), чи ж демонструватиме низьку активність та страх значимості.

Пізніше ці положення було розвинуто в роботах С. Кобейси, Д. Кутейля, А. Антоновські, М. Мооса та ін. Зокрема, Д. Кутейль [4] указує, що до структури життестійкості як психологічного феномену варто долучити також такі особистісні якості: оптимізм, вміння імпровізувати та приймати неординарні рішення, виходячи за шаблонні моделі поведінки, наявність вищих цінностей. С. Кобейса [10] стверджує, що високий рівень життестійкості до-

помагає зберігати хороше самопочуття, працездатність і підтримувати внутрішній баланс навіть під час тривалого впливу стресових чинників. А. Антоновські [9] звернув увагу на соціальний аспект залученості, описавши її як розуміння власного місця в соціумі, тісні зв'язки з друзями та близькими, ефективну міжособистісну взаємодію. С. Хобфол [1] доводить, що життєстійкість пов'язана із ресурсним потенціалом людини (її знаннями, вміннями, навичками, життєвими цінностями, переконаннями, цілями, а також соціальним статусом та підтримкою, отриманою від друзів та близьких). Звідси випливає, що життєстійкість є не тільки важливим особистісним феноменом, а й запорукою успішної професійної самореалізації, однією з умов відкриття свого життєвого потенціалу.

Дослідження, проведені М. Мікулінцером та О. Таубман [6], довели, що контроль як один із компонентів життєстійкості пов'язаний із поняттям «локус контролю». Це поняття, введене Дж. Роттером, передбачає схильність індивіда приписувати відповідальність за події, які трапляються в його житті, власним старанням, діям та здібностям (інтернальний локус контролю) або ж стороннім обставинам (екстернальний локус контролю). Існує пряма залежність між показниками контролю (та загальним рівнем життєстійкості) і вираженістю інтернального локусу контролю.

Значимою є і залежність між самоефективністю та життєстійкістю, виявлена в дослідженнях А. Бандури та П. Бертоні [5]. Особистості, які часто демонструють орієнтовану на мету поведінку, також володіють високим рівнем контролю та залученості, тобто вмотивовані до активної діяльності та можуть отримувати позитивні емоції від взаємодії із соціальним середовищем. Подібні індивіди є менш тривожними, вони рідше «тікають» від стресу у хворобу, легше адаптуються до несприятливих обставин і сприймають різноманітні неприємності як менш стресогенні.

Окрім того, було встановлено взаємозв'язки між рівнем життєстійкості та адаптацією індивіда до кризових життєвих ситуацій (подібні дослідження проводили П. Вільямс та Т. Сміт [11]), залежність між життєстійкістю та поведінкою, спрямованою на профілактику захворювань (Е. Еванс) [5], зафіксовано позитивну кореляцію між високим рівнем життєстійкості та схильністю до активного вирішення проблемних ситуацій (К. Карвер) [4], уточнено вплив життєстійкості на розвиток психосоматичних патологій (М. Бенк, В. Кеннон) [5].

Життєстійкість є інтегративним феноменом, пов'язаний із ресурсним потенціалом індивіда, особистісними якостями, моделями поведінки та когнітивними схемами, які найчастіше застосовують у складних життєвих ситуаціях (копінг-стратегіями). Однак саме через складність та багатогранність життєстійкості, її включеність у різноманітні психологічні процеси, деякі аспекти цього феномену все ще залишаються недослідженими.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному аналізі сучасних підходів до вивчення життєстійкості як психологічного явища.

**Виклад основного матеріалу.** З огляду на часті кризи та потрясіння, від яких потерпає сучасне суспільство, найбільша увага приділяється дослідженню життєстійкості в контексті протидії стресам, збереження фізичного та психологічного здоров'я.

Зокрема, Дж. Тот [11] називає високий рівень життєстійкості фактором, який значно зменшує вірогідність розвитку хвороб внаслідок тривалого впливу будь-яких стресових подій та життєвих труднощів. Вимірюючи когнітивну самооцінку страху, тривоги, а також окремих компонентів життєстійкості (залученості, контролю і прийняття ризику) впродовж іспитового тижня, вчена виявила, що низький рівень життєстійкості позитивно корелює із самоосудом та пасивними копінг-стратегіями (коли індивід вдається до регресивних механізмів психологічного захисту, спрямованих на зменшення емоційної напруги). І навпаки, високий рівень життєстійкості має тісний зв'язок із копінгом, націленим на проблему (активні шляхи подолання стресу) та соціальною підтримкою. Таким чином, формування життєстійкості водночас сприятиме покращенню засвоєння знань, зниженню тривожності та психологічної напруги.

Схожі дані було отримано і С. Джудкінсом [9] під час дослідження життєстійкості в середовищі медичних працівників. Високий рівень життєстійкості (особливо таких її компонентів, як залученість та прийняття ризику) пов'язаний із незначною особистісною тривожністю та копінг-стратегіями, націленими на проблему. На противагу цьому, низький рівень життєстійкості позитивно корелює з високим рівнем тривожності та копінг-поведінкою, націленою на емоції. Відповідно до цього навчально-тренінгова робота, спрямована на формування та підвищення рівня життєстійкості, може включати вправи та рольові ігри, які допомагають

виробити нові стратегії поведінки у проблемних ситуаціях, сприяють покращенню соціальної комунікації.

Також вивчають вплив життєстійкості на переживання пост-травматичного синдрому та нервових розладів серед учасників активних бойових дій. Зокрема, С. Есколас, Б. Пітс та М. Сафер [5] виявили, що особи з високим рівнем життєстійкості легше справляються з різноманітними негативними наслідками подібної залученості – нічними жахами, порушеннями сну, тривожністю тощо, рідше страждають від наркотичної та алкогольної залежності, а також швидше одужують після травм. Водночас найбільше значення мають такі компоненти життєстійкості, як залученість та прийняття ризику, що доводить важливість соціальної взаємодії в роботі з подібними індивідами.

Д. Кранц та С. Мануск [7] стверджують, що особистості з високим рівнем життєстійкості є менш вразливими до хвороб, оскільки їх нейроендокринна, симпатична та парасимпатична система можуть витримати вищий рівень нервового збудження. Окрім того, вони здійснюють заходи, спрямовані на попередження захворювань (ведуть здоровий спосіб життя, стежать за власним раціоном, займаються спортом). Завдяки цьому навіть тривала протидія стресу не стане для подібних індивідів надмірно виснажливою. Подібні дані були підтверджені у працях Дж. Джеммота, С. Лоске, П. МакКой [6] та ін. Дж. Альфред та П. Сміт [8] виявили, що кров'яний тиск у студентів із вищим рівнем життєстійкості був вищим, ніж у тих індивідів, які мали низькі показники життєстійкості. Це дозволяло їм почуватися краще, діяти більш продуктивно та демонструвати більшу фізичну та соціальну активність. Схожі результати були отримані і під час дослідження кадетів, проведеному С. Кобейсою – учасники, які мали високі показники життєстійкості, оцінювали бойову підготовку як менш складну і вважали, що спроможні впоратися з вимогами інструкторів, тоді як індивіди з низьким рівнем життєстійкості виявляли нездатність адекватно реагувати на ситуацію, швидше втомлювалися, неохоче брали участь у будь-яких заходах [10].

Хоча життєстійкість частіше розглядають у контексті протидії стресу та труднощам, її роль у комунікації є не менш важливою. Інколи усна самопрезентація стає неможливою через страх публічного виступу, що негативно впливає на соціальне та професійне буття особистості. Д. Іба [8] стверджує, що розвиток життєстійкос-

ті як індивідуальної здатності адаптуватися до подібних ситуацій підвищує стабільність та самоефективність особистості, допомагає виробити ефективні стратегії боротьби зі стресом та страхами, сприяє залученості в колективну діяльність та суспільні ініціативи. Отже, високий рівень життєстійкості допоможе перетворити невротичну, руйнуючу тривогу перед публічним виступом на продуктивну, коли людина діятиме, а не уявлятиме власні вчинки та їх негативні наслідки. Водночас показник життєстійкості не є константою – вона здатна зростати внаслідок отриманого досвіду, що доводить ефективність та необхідність тренінгової роботи з цим психологічним феноменом.

Дж. Альфред [3] виявив, що у студентському середовищі життєстійкість є посередником між конформністю та психологічним благополуччям. Постійне наслідування норм поведінки, усталених у соціальній групі, беззаперечне прийняття шаблонів може негативно вплинути на самопочуття індивіда, призвести до негативних переживань. Життєстійкість стає засобом адаптації до подібних викликів, знайти баланс між очікуваннями оточуючих та власними бажаннями, інтересами, схильностями. Зокрема, респонденти чоловічої статі з високим рівнем життєстійкості рідше схилилися до традиційно маскулінних моделей поведінки, надаючи перевагу індивідуальному пристосуванню до кожної проблеми, а також були більш схильні до позитивного сприймання ситуації невизначеності.

Дж. Кроссон [4] стверджує, що життєстійкість є важливою умовою протидії професійному вигоранню та стресу, допомагає проявляти високий рівень самоефективності, навички дієвої копінг-поведінки, здібності до когнітивної самооцінки та контролю. Крім того, цей психологічний феномен сприяє переживанню власної компетентності, розширює спектр можливої професійної діяльності, на яку індивід вважає себе здатним. Під час дослідження життєстійкості шкільних психологів учений виявив, що високий рівень життєстійкості є одним із чинників більш продуктивного виконання професійних обов'язків, допомагає спеціалістам нести консультативні, дорадчі, терапевтичні та лідерські функції в дитячому середовищі.

У праці А. Грінліфа [7] життєстійкість визначено як один із найбільш важливих чинників успішного переходу від навчання до побудови кар'єри, який забезпечує впевненість у власних силах,



самоефективність, адекватну оцінку власних можливостей. Також цей особистісний феномен позитивно корелює із лідерськими якостями, ініціативністю та дисциплінованістю, активністю та енергійністю, креативністю. Тому високий рівень життєстійкості є надзвичайно сприятливим для осіб юнацького віку та молоді, запорукою самореалізації у професійній діяльності, оскільки він допомагає визначити свої сильні та слабкі боки й обрати місце роботи, керуючись цими знаннями. Окрім того, високий рівень особистісної життєстійкості сприяє активній позиції під час виконання професійної діяльності, мотивує людину до подальших досягнень та виявлення ініціативи.

Таким чином, особистісна життєстійкість тісно пов'язана із багатьма психологічними явищами та процесами, серед яких – копінг-стратегії, локус контролю, стресостійкість, оптимізм, самоефективність та самоорганізація. Вона є запорукою більш продуктивної адаптації до умов навколишнього середовища та протидії різноманітним потрясінням, кризам, стресам.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Отже, у результаті аналізу теоретичних підходів до вивчення життєстійкості в зарубіжній психологічній літературі було встановлено, що життєстійкість розглядають як важливу особистісну якість, яка визначає здатність людини до самозбереження та ефективної діяльності у процесі подолання життєвих перешкод (стресів, криз, несприятливих соціальних обставин) та збереження активної життєвої позиції. Життєстійкість – інтегративний феномен, який корелює із особистісною тривожністю, психологічним благополуччям, оптимізмом, стратегіями подолання стресових ситуацій, локусом контролю тощо. Окрім того, активно проаналізовано взаємозв'язок життєстійкості із самоефективністю, професійною самореалізацією, конформізмом, поведінкою, спрямованою на профілактику захворювань тощо.

Водночас виявлення додаткових факторів, які можуть впливати на рівень життєстійкості особистості, все ще залишається актуальним. Зокрема, важливо вивчити взаємозв'язок життєстійкості та метакогнітивних процесів, дослідити чи впливає зміна стратегій метакогнітивного моніторингу на рівень життєстійкості особистості.



**Література:**

1. Мадди С. Теории личности : сравнительный анализ / С. Мадди. – СПб. : Речь, 2002. – 539 с.
2. Махнач А. В. Жизнеспособность как междисциплинарное понятие / А. В. Махнач // Психологический журнал. – 2012. – №6. – С. 84–98.
3. Alfred G. C. Masculinity, hardiness, and psychological well-being in male student veterans : extended abstract of candidate's thesis / G. C. Alfred. – Missouri. : 2011. – P. 87.
4. Crosson J. B. Moderating Effect of Psychological Hardiness on the Relationship Between Occupational Stress and Self-Efficacy Among Georgia School Psychologists : candidate's thesis / J. B. Crosson. – Minnesota. : 2015. – P. 223.
5. Escolas S. M., Pitts B. L., Safer M. A., Bartone P. T. The Protective Value of Hardiness on Military Posttraumatic Stress Symptoms / S. M. Escolas, B. L. Pitts, M. A. Safer, P. T. Bartone // Military Psychology. – 2013. – Vol. 25, No. 2. – P. 116–123.
6. Florian V., Mikulincer M., Taubman O. Does hardiness contribute to mental-health during a stressful real-life situation : the roles of appraisal and coping / V. Florian, M. Mikulincer, O. Taubman // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 68, No. 4. – P. 687–695.
7. Greenleaf A. T. Human agency, hardiness, and proactive personality : potential resources for emerging adults in the college-to-career transition : candidate's thesis / A. T. Greenleaf. – Iowa. : 2011. – P. 138.
8. Iba D. L. Hardiness and public speaking anxiety: problems and practices : extended abstract of candidate's thesis / D. L. Iba. – Texas. : 2007. – P. 84.
9. Judkins S. K. Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse managers: Implications for continuing higher education : candidate's thesis / S. K. Judkins. – Texas : 2001. – P. 143.
10. Kobasa S. C., Maddi S. R., Kahn S. Hardiness and health: a prospective study / S. C. Kobasa, S. R. Maddi, S. Kahn // Journal of Personality and Social Psychology. – 1982. – Vol. 42, No. 1. – P. 168–177.
11. Toth J. L. The relationships between hardiness and transformational coping processes : candidate's thesis / J. L. Toth. – Alberta : 1983. – P. 123.